

めいせい

第31号

発行:(社)愛知建築士会名古屋西支部
名古屋市中村区名駅南3-7-20
第2ワカサビル
若狭工業株式会社内
TEL(052) 561-2111
FAX(052) 581-7019
編集:広報委員会
印刷所:中日青写真(株)
TEL(052) 732-2227

役員会だより

平成十二年度の支部事業も皆様のご協力により計画通り開催することが出来ました。特に今年度は豊田支部との交流懇談会、支部創立十周年記念式典そして記念誌三十号記念誌、「お年玉プレゼントなど他支部にない特色を持つ活動となりました。次年度は役員改選により過半数の常議員が新任されます、若いパワーを持つ役員により地域に密着した活動的な支部事業となる事と思います。

第四回役員会(九月十二日)
「東海豪雨被災の日」
建築士デー(二六名)・鳥取全国大会(六名)への参加者に対する支部補助金について協議しました。次回の研修見学会として「明治村」の見学を計画しているとの報告があり、十月七日に実施された第二回見学研修会の案内の発送を役員会終了後行いました。会報「めいせい」三十号

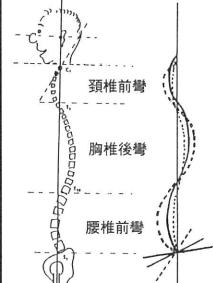
周年記念式典として記念誌三十号記念誌、「お年玉プレゼントなど他支部にない特色を持つ活動となりました。次年度は役員改選により過半数の常議員が新任されます、若いパワーを持つ役員により地域に密着した活動的な支部事業となる事だと思います。

腰痛について

植家毅

発行 平成13年3月22日

名古屋西支部会報(第31号)



A
B
図1
腰痛の原因はさまざままで、数回の診察のみでは正しい診断を下すことが困難で、

■腰痛は人類の宿命か
最近、紙上をにぎわした記事に、「人類最古か、化石発見」として「ケニアの六〇万年前の地層から猿人の化石が発見され、その脚の骨から、二本足で歩いたことが判った」とある。

私たち人間の祖先が、類人猿から人へと移行し、二本足で歩くようになつた進化の傷あとが、せばね(とくに腰椎部)と大腿骨に残されて、構築上の弱点になっている。

■せばね(脊柱)のなりた

ちと働き
成人のせばね(脊柱)を横から見ると、頸部・胸部と腰部に三つのカーブがある。これらのカーブは、そ

れぞれ身体の重心線上にあります。これらのかーブは、そ

のバランスを保つていて。色々な原因で姿勢が悪くなると、このバランスが崩れて骨盤が傾き、腰部への負担が増加する。(図・1)

近年、腰背部の痛みを訴えて、病・医院を訪れる方は極めて多い。少子高齢化社会を迎えて高齢者の増加、過度のスポーツによる青・壯年の腰痛の多発などに加えて、長期にわたる不況下での心身の慢性疲労などが、腰痛患者の増加の一因とされている。

この傾向は欧米でも同様で、英国の調査では、腰痛による欠勤は、年間一九〇〇万日に及ぶとされ、また米国でも腰痛による労災患者の医療費は、年に一四〇億ドルに達するとの報告がある。

■腰痛をきたす主な疾患
○腰椎離症(青・壯年)
○腰椎間板ヘルニア(主に高齢者にも)
○腰椎脊柱管狭窄症
○変形性脊椎症(いずれも高齢者)
○骨粗鬆症(中高年、女性)
○その他、腰部の外傷、腫瘍(がんなど)、感染症(結核など)がある。

■腰痛の診断と治療
近年、CTやMRI(主に軟骨や脊髄の状態を見

る)などの検査法の進歩は、運動療法と物理療法(温熱、電気、牽引療法など)がありますが、正しい

施術を続けることは、固く戒めたいと考えています。

■腰椎は上下の円柱形の椎体とその間にはさまれた

クッションの役目をする軟骨(椎間板)の積み重ね

で、体重を支え、またせぼ

ねの運動に携わっている。

この椎間板が加齢とともに弾力性を失つて、ショック・アブソーバーとしての働きが低下する。こうして

椎体間の隙間が狭くなると、色々の腰痛をきたすこ

となる。(図・2)

■腰痛についての基本的な考え方
一、腰痛にはまず安静

ほとんどの腰痛は二週間の安静で軽快するとき

の生活動作は続ける方が良い。

二、くすりと注射

急性の激しい腰痛には、

鎮痛剤などが有効です。た

だ、長期の多剤服薬は副作用も多く、害多く、益少な

いです。

適確な腰部の圧痛点への

局所注射や専門家(整形外

科、麻酔科の医師)による

神経根ブロック(とくに硬膜外神経ブロック)は、極めて有効です。

三、装具療法と理学療法

詳細は略しますが、これ

らは保存的治療の中心とな

るもので、とくに後者に

は、運動療法と物理療法

(温熱、電気、牽引療法など)がありますが、正しい

処方(指示)のもとで行わ

れますと、極めて有効で、

回復期の治療として重視さ

れています。

■新川橋のデザイン案

●平成11年度第三回研修会

●舟橋邸見学と対談 木について語るに参加して

●新川橋のデザイン案

●新川橋の上部構造の提案

●既に決定した「地方公共

団体施設住宅特別加算制

度」の基準の適応をチェックする相談所を開設し、受付をお待ちしております。

実施しています。

●新川橋の上部構造の提案

は十一年度の成果として、

愛知県名古屋土木事務所に

もてなしを美味しくいた

だきながら、舟橋氏と木文

化研究所の水野氏の対談を

伺いました。

施主の舟橋氏は工業デザ

イナーとしての仕事の傍ら

邸の建替えに着手する事と

なり、木文化研究所の協力

を得て古材を最大限に活用

した住宅づくりが実現した

ので、古くから住んでい

るものです。とくに後者に

は、運動療法と物理療法

(温熱、電気、牽引療法など)がありますが、正しい

処方(指示)のもとで行わ

れますと、極めて有効で、

回復期の治療として重視さ

れています。

●赤信号みんなで渡ればこわくない?

●私の一言

●赤信号みんなで渡ればこわくない?

